DEPARTEMENT SANTE DU TEMPLE EBEN EZER

Conseils en

SANTE

DIETETIQUE

HYGIENE

Contacts du Département Santé :

- Dr SAURET Leticia, District sanitaire de Do,
- GNEME Moumouni, CSPS de Sarfalao, 70 25 6596
- Mme SOME Safiata, CHUSS, 70 14 76 29
- GUIBILA Ousséni, Hopital du jour, 71 31 88 21
- Mme ZOUNGRANA W. Solange, Dispensaire le NID, 78 09 43 04
- SOME Y. Jean, OST, 70 40 40 70
- Mme ZONGO Geneviève, Cabinet de soins EBEN EZER, 76 51 73 28

Unité-Sainteté-Consécration

IL FAUT LE SAVOIR

Repas : Manger assez à midi et prendre du léger le soir (l'organisme fonctionne beaucoup la Journée et doit se reposer le soir)

Heure du Dîner : Ne jamais prendre le Dîner tard la nuit, l'estomac ne fonctionne plus à partir de 21 H 00

Heure du repas : 18H ou 19H

N.B : Lorsque le service t'oblige, mettez 1H d'intervalle entre le repas et le coucher.

Après repas : Après chaque repas, faire immédiatement une marche de 5 mn juste pour faciliter la digestion (bonne manière)

Les crudités (dessert) : Chaque crudité se prend un fruit d'une même espèce et non mélanger
Ex : Je mange des oranges à table aujourd'hui et demain des mangues et non des mangues et des oranges le même jour

N.B : Le fruit se prend avant et non après le repas.

Café : Ne jamais mélanger le sucre et le lait concentré sucré pour boire (c'est dangereux). Quand vous devez consommer le sucre, faites-le avec le lait non sucré pour éviter certaines maladies telles que les caries et le diabète.

Repas pendant le voyage : Au cours d'un voyage, il y a certains aliments qu'il faut éviter tel que des aliments à origine ignorée (les yaourts et viande braisée) qui sont très souvent mal conservés.

Le sport : Sucer 4 cuillérées à soupe de miel et attendre 1 heure de temps avant le sport.
N.B. : Après le sport, laisser sécher la sueur avant de se laver.

Le jeûne : Il élimine tous les déchets dans notre corps et accélère une guérison rapide de chaque maladie.
On peut jeûner rien qu'avec des fruits seulement, en buvant de l'eau, en consommant du miel pur, en consommant des crudités et fruits. Ce régime fait perdre énormément de poids (maigrir sans danger)

Ne jamais mélanger : Le nescafé et le citron
Le citron et le vinaigre
Dans une sauce, ne jamais mélanger les poissons et les viandes

LES CRUDITES ET FRUITS

La salade : nettoie le sang des toxines et déchets (il faut bien les laver)

Concombre : nettoie les cellules des toxines, débarrasse les rides du visage

Tomate : soigne les plis du canal digestif et évite une éventuelle diarrhée.

A consommer en crudité sans vinaigre
Oignons : Un antibiotique très puissant. Il soigne les reins, le système nerveux, équilibrant glandulaire ; un diurétique à ne pas négliger, anti-infection, anti-rhumatismal, vermifuge, aphrodisme, hypolymiant (sinusite, hémorroïde). Tous ses adeptes se portent très bien et pendant longtemps.

Avocat : Aliment presque complet, digestif, équilibrant nerveux ; renouvelle la peau, croissance. Bien pour la convalescence et les femmes en grossesse. A consommer en hors-d'œuvre en crudité avant chaque repas.

Banane : Pour le travail de force, digestif, asthénie intellectuelle, croissance nutritive.
Consommer le fruit bien mûr.

Champignon : Protides en grande quantité. C'est la viande végétale. A consommer dans la sauce, sans la viande pour les personnes de troisième âge.

Ananas : Digestif anémie, croissance, amaigrissement, désintoxiquant. Consommer le fruit bien mûr avant le repas de midi.

Maïs : Constituant, énergétique, régulateur thyroïdien. L'huile de maïs par simple pression, s'oppose à l'excès de cholestérol. Manger deux (2) maïs frais par jour pendant 1 mois.

Arachide : Matière grasse, nutritive, énergétique asthénie, surmenage. Consommer l'arachide grillée en sauce. Au beurre, prendre la qualité naturelle.

La carotte : La carotte cicatrise les plaies internes, aide la vision floue. Augmente les cellules de l'épiderme, stimule le foie, rend la peau jolie, soigne la bronchite, la constipation, la diarrhée infantile et les autres.
Mode d'emploi : Consommer assez de carottes en crudité avant chaque repas du soir uniquement pendant 1 mois

L'ail : Régularise la tension artérielle, parasites intestinaux, faiblesse générale.

Choux : Un des meilleurs remèdes. Le chou soigne la fatigue générale, colique, la toux, l'ulcère chronique, plaie interne, règles douloureuses.
Mode d'emploi : Prendre le quart d'un chou, une tasse d'eau, bouillir le tout découpé pendant 5 à 10 minutes. Et boire tout le jus 2 fois par jour pendant un mois. En consommer aussi en crudité avant chaque repas.

Le piment : Le piment est un vermifuge, il soigne la moelle épinière. A consommer moins, c'est aussi un danger pour le foie.

Le citron :Le citron possède des vertus très appréciées en médecine naturelle. Le citron possède des vitamines A, B, D, B2, B3, PP, il soigne l'engorgement du foie, les vers, l'angine, la fatigue

générale, les mains rigoureuses, les plaies infectées, les rhumes de cerveau, la sinusite, saignement du nez, les rides, les verrues.

LES MALADIES DE L'APPAREIL DIGESTIF

Gencives saignantes : additionner l'eau de brossage au jus de citron mûr pendant 2 jours.

DOULEURS DENTAIRE

- Pour calmer le mal d'une dent cariée, prenez 1 verre d'eau, y ajouté 2 cuillères à soupe de cendre de bois et 1 cuillère soupe de sel.
- Ensuite bien secouer et laisser filtré 10 minutes, puis recueillez l'eau à la surface
- Enfin utilisez l'eau recueillie pour faire un bain de bouche.

N.B : Ne pas avaler
Répétez l'opération chaque fois que le mal revient.

Mauvaise haleine : Quand votre bouche dégage une mauvaise odeur, cela gène beaucoup. Ceci dépend de plusieurs facteurs (une mauvaise mastication, manger tard la nuit, soit on oublie de se brosser les dents après les repas du soir etc…). Pour éliminer cela, il faut se brosser les dents avec 3 C à soupe d'argile verte dans un verre d'eau tiède 3 fois par jour pendant 1 mois (dents blanches - gencives solides - bonne haleine.

Carie : Se brosser les dents avec de l'argile verte légèrement salée 3 fois par jour avant puis après le repas. C'est une garantie pour l'hygiène bucco dentaire.

Indigestion : Après le repas, 1 verre d'eau tiède + 2 C à café de miel pur+ demi citron jaune + demi C à café d'argile verte, bien mélanger le tout et boire lentement.

Diarrhée + vomissement : En cas de diarrhée suivie d'un vomissement il faut : faire un mélange de : 2 C à café de poudre de charbon + 1 C à café de sel + 1 citron bien mûr + 1 verre d'eau. Le tous soigneusement mélanger puis boire en une prise.
N.B. : Attention au charbon du bois de teck : (danger).

Vomissement : Pour soigner les vomissements, prenez 1 demi verre d'eau + 2 C à soupe d'argile verte + demi citron mûr + 2 C à café de miel pur, bien mélanger et boire le tout lentement loin des repas. Le faire 2 fois par jour.

Intoxication : Un pot de yaourt ou du lait non sucré + 3 C à café de nescafé. Bien mélanger le tout, boire ou sucer.

Diarrhée aiguë : 3 C à soupe d'argile verte + 1 verre d'eau tiède + demi citron mûr bien mélanger et boire le tout lentement pendant 2 jours.

Eviter la constipation : Pour éviter la constipation, chaque matin au réveil, aller au W.C, vous asseoir sans rien lire même si l'envie n'y est pas.
N.B : Une personne bien portante doit nécessairement aller à la selle 1 fois par jour.

Diarrhée chronique : Pour arrêter une diarrhée chronique, prenez 1 litre d'eau, additionner le jus de 2 citrons mûrs + 8 carreaux de sucre, boire le tout en une prise et attendre 1 heure de temps avant de manger. Répéter la même chose le lendemain.

Constipation chronique : Manger la moitié d'une papaye mûre 10 mn avant chaque repas.

Vers : 3 C à soupe de pépins de papaye mûre. Bien écraser, 1 verre d'eau tiède, bien mélanger, laisser macérer 5 minutes. Ajouter 2 C à café de miel pur, filtrer et boire le tout matin pendant 2 jours (spécial adultes).

Toux chronique : Prendre 50 feuilles fraîches de pervenche de Madagascar + 10 C à café de sucre roux + 1 litre d'eau. Bouillir 40 mn, tamiser, boire ½ verre 3 fois par jour loin des repas, éviter de manger le riz le soir.

Vers : Ecraser 2 citrons mûrs en pâte + 1 verre d'eau tiède, laisser macérer 10 minutes, ajouter 2 C à soupe de miel pur. Tamiser et boire le tout matin à jeun pendant 2 jours
N.B. : L'homme se déparasite 2 fois par an.

Constipation : 3 C à soupe de feuilles sèches de papayer dans une tasse d'eau chaude. Laisser infuser 10 minutes, tamiser et boire additionné d'un demi citron juste après le repas.

Ballonnement : Boire simplement 1 verre d'eau + le jus d'un citron mûr puis aller au W.C.
Bonne santé.

EN GENERAL

La viande est un danger pour l'homme : Consommer de la viande n'est pas nécessairement une bonne santé. Il faut user de la viande et du régime carné avec modération sous peine de troubles organiques tels que les maladies comme l'hémorroïde, le rhumatisme, la nervosité, les mots de rein, le vertige, les vers etc.

Quelle viande manger ? La viande blanche, elle est plus facile à digérer. C'est la viande maigre (cerveau de poulet, le lapin, le foie et la cervelle sont mangées).

La viande demi grasse : Cette viande est difficile à digérer (le cheval, le mouton, le bœuf etc.)

La viande grasse : Cette viande est lourde à digérer (l'oie, le canard, le porc, le bœuf) la viande la plus indigeste ou la plus compliquée à la digestion est la viande de porc que nous devons consommer que très rarement ou même supprimer de notre alimentation.

Les dangers du sucre : Le sucre congestionne le foie, surmène le pancréas, irrite la muqueuse gastrique, excite le système nerveux, favorise l'agitation, l'insomnie, décalcifie les collets dentaires, favorise la carie. A consommer avec modération.

Les mains : Saluer une personne est une bonne chose, mais ne pas laver les mains est aussi dangereux. Les mains reçoivent plus de 300 000 microbes par jour, c'est pourquoi il faut laver les mains avant de manger avec du savon.

Comment uriner : Ne forcer pas l'urine quand vous avez l'envies, en forçant, vous endommagez votre prostate qui s'use au fur et à mesure de l'âge. Vous risquez d'avoir la prostate dès 30 ans.

Les yeux : Ne jamais lire près d'une lumière à faible éclairage, vous fatiguez la rétine qui est la vision des yeux.
N.B. : Lorsque la vision est floue, il faut consommer des carottes fraîches tous les soirs, appliquer sur la paupière un morceau de coton imbibé ds jus d'oignon cru mélangé au citron mûr et garder jusqu'au soir avant de laver.

NE JAMAIS PORTER :

- un slip après 2 jours,
- un soutien gorge après 4 jours
- une paire de chaussettes après 2 jours
- un foulard de tête après 3 mois
- une brosse à dents après 3 mois
- tout habit sur le corps pendant 3 jours,
- un bijou pour dormir (montre, chaîne au cou)
- de l'argent dans les soutiens gorges (prévention du cancer de poitrine).

Le sourire : Le sourire ou le rire est bonne santé indispensable à l'homme pour notre vie. L'absence permanente de sourire ou de rire agit de façon négative sur l'homme.

1. Fatigue psychique, réduit la chance.
2. Vieillissement précoce (déformation physique du visage).

Il est donc conseillé à chaque personne naturelle de rire ou de sourire au moins 2 fois par jour.
La parole : La parole est égale l'homme. L'homme c'est la parole. La parole ouvre l'homme. Chaque personne qui reste muette pendant plusieurs heures par jour réduit son savoir et sa santé.

Les moustiques : L'oignon chasse les moustiques : 1er : découper 3 gros oignons dans la chambre, 2ème : Eparpiller les oignons dans les 4 coins de la chambre et autour du lit, 3ème : Fermer la porte aussitôt et chasser les moustiques de vos habits avant (résultat extraordinaire).

LE GUIDE D'EAU : SECRET DE LA SANTE

Le cure d'eau est une thérapeutique découverte par un chercheur japonais. Cette méthode a été expérimentée sur plusieurs malades qui ont retrouvés leur santé. Alors pourquoi pas vous ?

A savoir : La cure d'eau vous débarrasse de plusieurs maladies dans votre organisme tout en drainant les toxines et les déchets dans le sang.

Comment se passe-t-elle ? Il faut boire selon le poids de votre organisme. Sacher aussi que l'eau draine les sels minéraux, alors il faut les remplacer par la consommation du miel pur ou du sucre roux naturel.

Voici les maladies que soigne la cure d'eau : L'ulcère, la tension, le paludisme, la diarrhée, l'ictère, la jaunisse, le choléra, le diabète, le vertige, la démangeaison, le rhumatisme, la sinusite, les maux de reins, la constipation, le surmenage, les maux de dents, les fibromes, les rides, avoir une belle peau, etc.

Comment boire ? Chaque matin, au réveil, avant de se brosser les dents, boire un litre d'eau, un litre d'eau est égal à 4 verres de table. Vous pouvez commencer par 2 verres jusqu'à 4 verres un jour. Pendant chaque repas, ne jamais boire de l'eau, on peut boire 15 minutes avant ou après le repas si besoin se fait sentir. Cette cure peut se faire pendant toute votre vie, il n'ya pas de risque mais une santé garantie. Faire une cure de 21 jours par mois.

TABLEAU DES POIDS

10 kg	= demi verre d'eau
15 kg à 20 kg	= 1 verre d'eau
20 kg à 30 kg	= 2 verres d'eau
30 kg à 40 kg	= 3 verres d'eau
40 kg à 60 kg	= 4 verres d'eau
60 kg à 300 kg	= 4 verres d'eau